



Sofia Cabral, entre o karatê e a Agronomia

Miriam Baradas / 19 de janeiro de 2024

Perfil | Estudante do 3.º semestre de Agronomia conquistou o campeonato mundial de karatê kyokushin, no Japão, em novembro

*Foto: Marcelo Pires/JU

Sofia Cabral foi uma criança ativa. Em toda oportunidade que tinha, estava brincando na rua, no condomínio em que morava em Guaíba. Experimentou diferentes esportes, como natação, patinação e judô – nada muito sério, ressalta.

Em 2014, quando tinha 10 anos, outro esporte entrou na vida de Sofia: o karatê. Quando era jovem, o pai, Douglas, treinava e dava aulas de karatê kyokushin, um estilo de karatê conhecido por ser mais de contato. Ao longo da vida, em função do trabalho como engenheiro agrônomo e da família, Douglas tinha deixado o esporte, mas queria voltar. Assim, pai e filha entraram no karatê kyokushin; ele retornando, ela pela primeira vez.

“Foi um incentivo. E, como ele fala, os dois se incentivaram. Eu comecei [o karatê] por causa dele; ele continua por minha causa”

— Sofia Cabral

Ela e o pai mantêm um vínculo muito forte em função do esporte em comum. Falam muito sobre o tema, treinam juntos. “Quando a gente tá brabo um com o outro, a gente luta”, diverte-se Sofia. A mãe e a irmã não são atletas de karatê: a irmã chegou a começar, mas não se adaptou à modalidade.

Já Sofia se encontrou no karatê. Para ela, é mais que um esporte, porque é inevitável aplicar a filosofia fora do tatame. “Você aprende muito sobre respeito, sobre hierarquia, sobre como se comportar nos lugares. No início você pensa: ‘Bobagem, você nunca vai aplicar isso lá fora’; mas é automático pedir ‘com licença’ para falar, esperar o outro mais graduado, como a gente chama o karatê, falar.” Outro exemplo que ela traz é na hora da refeição em grupo. “O mais graduado é sempre o primeiro a comer. Se ele não comeu, você não pode comer. Se ele não parou de comer, você não pode parar”, relata.

Conquistas e dificuldades

Com o esporte, Sofia aprendeu a superar os próprios limites. Afinal, se em um dia o treino não foi bom, no dia seguinte é possível tentar novamente e se sair melhor, e ir evoluindo dia após dia.

A superação dos limites levou Sofia e o pai ao [campeonato mundial de karatê kyokushin](#), realizado em Tóquio (Japão), em novembro de 2023. Não foi a primeira ida dela a um campeonato mundial em Tóquio: esteve lá em 2015, mas como espectadora. Na edição seguinte, em 2019, não conseguiu ir. Em 2023, foi sua primeira ida como atleta. “Em 2015 eu tinha 11 anos, então aquilo era surreal pra mim. Aí em 2023 tive a oportunidade [de ir como atleta] e eu fui.”

Sofia e Douglas integraram a seleção brasileira com atletas de várias partes do país. A delegação passou os 15 dias de viagem junta. “Estava todo mundo no mesmo clima, na mesma vontade de ganhar e ficar como uma família mesmo.” Competir junto a grandes atletas da modalidade também foi emocionante. “Todos te tratam como se você fosse uma pessoa muito importante, ninguém se acha superior a ninguém, até porque isso não combina com a filosofia do karatê.”

Sofia conquistou o primeiro lugar na categoria feminino; Douglas ficou em terceiro na categoria masculino +50 anos. Quando pergunto como foi a luta final, Sofia conta que percebeu que a adversária estava cansando. Houve uma falta, o que faz a luta parar, mas ela achou que seria um empate – quando isso acontece, são mais dois minutos de luta.

“Eu tava preparada para mais dois minutos, e aí, quando ele [o juiz] falou que eu ganhei... tá até gravado, eu quase caio. Eu me abaixei e comecei a chorar, fiquei uns 15 minutos chorando”

— Sofia Cabral

Mas a vida no karatê também é feita de desafios. Com pouco financiamento, os atletas bancam muita coisa do próprio bolso. Sofia não havia se classificado para o campeonato sul-americano realizado em 2022, então não recebeu verba para ir ao Japão em 2023. A ida dela foi custeada pela própria família. “Quem já tinha se classificado [no sul-americano], meu pai, por exemplo, conseguiu ganhar passagem e um pouco da hospedagem”, explica.

O futuro está na Agronomia

Além do karatê, outro aspecto constante na vida de Sofia é a relação com o campo. A família tem uma fazenda que ela frequenta desde pequena; o pai é agrônomo, a madrinha, veterinária. São esses fatores que ela enumera para me contar sobre o porquê da escolha profissional. Estar na fazenda despertou nela a vontade de entender mais a fundo o campo, por isso, quando chegou a hora de prestar o vestibular, escolheu Agronomia. Ingressou em 2022/1 e hoje está no terceiro semestre. Ainda no começo do curso, não tem uma área favorita na Agronomia, mas diz que gosta muito das saídas de campo.

Entre o foco no campeonato, os 15 dias em Tóquio no meio do semestre e as 12 horas de diferença de fuso horário entre o Japão e o Brasil, muita matéria da graduação ficou pra trás. Passado o recesso de fim de ano, que aproveitou para descansar na praia, a estudante agora precisa se dedicar a estudar para as provas da faculdade.

Como o karatê kyokushin não é modalidade olímpica, ela não vê muita perspectiva nele, por isso a importância da graduação. “A minha vontade é de continuar competindo, treinando forte, mas eu sei que a profissão e a faculdade são o meu futuro”, destaca. Mas algo me diz que o karatê não vai ficar totalmente pra trás – afinal, ela já tem três campeonatos próximos à vista: o gaúcho, o brasileiro e o sul-americano.

:: Posts relacionados



Desafios da comunicação de risco em desastres



Reflexões sobre as inundações e a qualidade da água do Guaíba



Precaução evitaria a tragédia de 2024 no RS?



Nem rio nem lago: o Guaíba é único

:: ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 13.06.24



Conhecimento do português proporciona acolhimento para imigrantes que vivem no Brasil



Movimento de plataformização do trabalho docente



O Direito e a prevenção de desastre ambiental



Atuação do NESA-IPH frente às inundações



A presença negra num bairro riograndino



Carta aos leitores | 06.06.24



A cultura Hip Hop expressa sua coletividade em espaços que demarcam sua presença no RS



Impercepção botânica na política ambiental



Árvores podem aliviar deslizamentos e enchentes

INSTAGRAM

REALIZAÇÃO

CONTATO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS
SECOM

UFRGS

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br